

Tak se to podaří

- 8 Obklady a zábaly kdysi a dnes
- 10 Obklady, zábaly a spol.
- 14 Vezmi...
- 19 Nejdůležitější je starostlivá péče



Ve chřipkovém období

- 24 Škrábání v krku, rýma a kašel
- 25 Při bolesti v krku a začínajícím nachlazení
- 33 Při kašli
- 42 Při bolení uší
- 52 Při problémech s vedlejšími nosními dutinami
- 59 Při horečce

Pro klouby a záda

- 66 Když pohyb bolí
- 67 Při pohmožděninách, vymknutích a podlitinách
- 80 Při chronických kloubních potížích
- 94 Když bolí záda

Pro uvolnění bez bolesti

- 106 Blaho pro břicho, spánek i pro ženu
- 107 Když v břiše hryže
- 114 Při chronických břišních potížích
- 122 Hajej a spi
- 127 Menstruační obtíže
- 131 Kojení bez problémů
- 135 Prostě relaxujte



Další informace

- 138 Literatura, autoři obrázků
- 140 Rejstřík pro rychlé vyhledávání
- 142 O autorkách